

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DO PRATICANTE DE JIU-JITSU DE UMA ACADEMIA DE CRICIÚMA -SC

Autores: Patrique Damasio Bressan^{*} ; Bárbara Regina Alvarez^{**}

bra@unesc.net – (48) 3431 2572

Departamento de Educação Física

Av. Universitária, 1500

Bairro: Universitário

Cidade: Criciúma

UF: Santa Catarina

*** Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)**

**** Professora orientadora. Doutora em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)**

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE-UNESC
UNIDADE ACADÊMICA DE HUMANIDADES CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CRICIÚMA, SANTA CATARINA**

RESUMO

Objetivo: Verificar o estilo de vida dos praticantes de jiu-jitsu de uma academia de Criciúma, Santa Catarina. **Métodos:** Foram avaliados 31 voluntários, do sexo masculino com idade de 18 á 40 anos que praticam a modalidade na academia Rilion Gracie localizada em Criciúma - SC. O instrumento de pesquisa utilizado foi o questionário do “Pentáculo do Bem Estar”, o mesmo engloba 15 questões fechadas, sobre cinco aspectos do estilo de vida: nutrição, controle do stress, comportamento preventivo, relacionamento social e atividade física (NAHAS, 2000). **Resultados e discussão:** Percebeu-se que 80,63% dos voluntários já participaram de alguma competição, 100% da amostra pratica alguma outra atividade física aliada ao jiu-jitsu, 80,65% da amostra avalia sua saúde como boa e nenhum dos participantes avalio sua saúde como ruim, o que pode ser um indicador da relação entre atividade física e qualidade de vida. Quanto aos indicadores do estilo de vida 58,06% geralmente ingere no mínimo 5 porções de frutas e verduras diariamente, 64,52% da amostra executa no mínimo duas vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular, 58,06% realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas de forma continua ou acumulada no mínimo 5 vezes na semana, 77,42% geralmente respeitam as normas de transito e utilizam cinto de segurança, 80,64% procura cultivar amigos e esta satisfeita com seus relacionamentos, 51,61% mantem

uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariado. **Conclui-se** que o estilo de vida da amostra é positivo diante da atividade física e relacionamento social. Entretanto, com relação à nutrição, controle do stress e comportamento preventivo foi observado alguns comportamentos negativos nos resultados, sugere-se uma modificação em relação a alguns comportamentos apresentados, pois boa parte da amostra mostrou não ingerir sempre a quantidade indicada de frutas e verduras, de não possuir controle mediante as situações de stress e conhecimento sobre os níveis de sua pressão arterial e colesterol.

Palavras-chave: Estilo de vida, Jiu-jitsu, bem-estar.

ABSTRACT

Objective: Verify the lifestyle of jiu-jitsu practitioners of an Academy of Criciúma, Santa Catarina. **Methods:** we evaluated 31 male volunteers, aged 18 to 40 years practicing in the gym Rilion Gracie located in Criciúma-SC. the research instrument used was the questionnaire "Pentacle of Well-being", the same encompasses 15 closed issues, about five aspects of lifestyle: nutrition, stress control, preventive behavior, social relationships and physical activity (NAHAS, 2000). **Results and discussion:** it was noticed that 80.63% of volunteers have already participated in some competition, 100% of the sample practice any other physical activity coupled with jiu-jitsu, 80,65% of the sample rate their health as good and none of the participants assessed their health as bad, which can be an indicator of the relationship between physical activity and quality of life. As for lifestyle indicators 58.06% generally eats at least 5 servings of fruits and vegetables daily, 64.52% of the sample performs at least twice a week exercises involving strength and muscle stretching, 58.06% perform at least 30 minutes of physical activities continuously or accumulated at least 5 times a week, 77.42% generally respect the traffic rules and safety belt use, 80.64% seeks to cultivate friends and satisfied with their relationships, 51.61% maintains a discussion without change even when contradicted. **Concluded** that it was possible to ascertain the importance that the sporting practice has in shaping the individual as being a member of society, more than a simple practice jiu-jitsu biopsychosocial contributes to the formation of these individuals by giving them characteristics and healthy lifestyle habits.

Key words: lifestyle, Jiu-jitsu, well-being.

INTRODUÇÃO

O BJJ (*Brasilian Jiu-jitsu*) é a modalidade individual de combate de solo cujo objetivo é, após projetar o adversário ao solo, domina-lo através de técnicas específicas que se baseiam em posições e alavancas biomecânicas, as quais apresentam pontuações distintas, em função dos seus tipos. Tais gestos exigem a manifestação das diferentes capacidades biomotoras, buscando a desistência do adversário através de técnicas de estrangulamentos e chaves articulares. Por outro lado, em caso de ausência de finalização, o termino da luta é determinado pelo tempo, com indicação do vencedor pelo numero de pontos conquistados (DELL VECCHIO; *et al*, 2007).

O jiu-jitsu se originou nas montanhas da Índia há cerca de 2500 anos. Inicialmente a técnica foi desenvolvida por monges budistas que não tinham a autorização para usar armas, desta forma para se defender de bárbaros e salteadores desenvolveram um sistema de defesa pessoal baseado em chaves, torções das articulações, estrangulamentos e no uso de alavancas, essa técnica possibilitava imobilizar o adversário sem o uso de golpes traumáticos (GRACIE, 2008).

Somente no inicio do século XX, o jiu-jitsu japonês chegou á América do Sul, mas especificadamente à região amazônica. O responsável foi Mistuyo Maeda, um professor de jiu-jitsu que dizem ter sido enviado para ajudar uma colônia de imigrantes japoneses no Norte do Brasil. Maeda era conhecido pelas competições de vale-tudo que participava mostrando a eficácia do jiu-jitsu (GRACIE, 2008).

A palavra Jujutsu, sinônimo de Jiu-Jitsu, é descrita por dois caracteres chineses. O ju significa “suavidade” ou “via de ceder” e o jutsu, “arte, prática”, podendo ser traduzido como “Arte Suave”. (KANO, 1994).

Vive-se atualmente, a chamada *era do estilo de vida*, uma vez que as principais doenças e causas de morte nesta virada de milênio estão prioritariamente associadas à maneira como vivemos (BLAIR, 1993; BOUCHARD et al., 1994).

O estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida que o individuo traz consigo. (SALLIS & OWEN, 1999).

É importante destacar que a atividade física do ser humano tem características e determinantes de ordem biológica, cultural, demográfica e ambiental, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento (NAHAS; et al. 2000).

Segundo Nahas (2001), numa perspectiva bem imediatista, estilo de vida é então definido como ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser valorizados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, como o controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais.

Este estudo tem como objetivo, identificar o estilo de vida dos praticantes de jiu-jitsu da academia Rilion Gracie de Criciúma; quais atividades fazem nas horas livres; como avaliam sua saúde, quais outras atividades físicas são realizadas pelos voluntários e apresentar o perfil do estilo de vida dos praticantes dentro dos cinco aspectos: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress segundo o Pentágulo do Bem Estar de Nahas (2000).

Metodologia

Caracterização do estudo

A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva com abordagem quantitativa, levando-se em consideração o estilo de vida do praticante (NAHAS, 2000). Para a realização desta pesquisa utilizou-se o pentágulo do bem-estar que é base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos.

Caracterização da População

A população do estudo foi 100 indivíduos do sexo masculino, praticantes de jiu-jitsu, que estavam praticando a modalidade por mais de um ano, que queiram participar do estudo voluntariamente, assinando o termo livre e esclarecido, com faixa etária entre 18 e 40 anos todos os alunos da academia de Jiu-jitsu Rilion Gracie de Criciúma SC. Inicialmente todos iriam participar do estudo, no entanto,

fizeram parte da amostra 31 (N=31) indivíduos que atenderam aos critérios de inclusão.

Procedimento do Estudo

O estudo foi realizado na academia de Jiu-Jitsu Rilion Gracie de Criciúma, o mesmo foi apresentado ao responsável da academia para sua aprovação e mediante autorização houve uma apresentação dos objetivos e esclarecimentos por parte do pesquisador aos praticantes envolvidos na pesquisa.

Após uma breve explicação do avaliador, o questionário foi distribuído e respondido individualmente.

Foi usado como critérios de inclusão: homens entre 18 e 40 anos. Que estejam praticando a modalidade e queiram participar do estudo voluntariamente, assinando o termo livre e esclarecido.

Nenhuma das pessoas foram excluídas, pois todas atenderam aos critérios descritos acima.

Instrumentos Utilizados e classificação

Foi utilizado um questionário para verificar o perfil do estilo de vida dos praticantes voluntários. O questionário do “Pentáculo do Bem Estar” é composto com 15 questões fechadas, sobre cinco aspectos do estilo de vida: nutrição, controle do stress, comportamento preventivo, relacionamento social e atividade física (NAHAS, 2000). O respondente teria que escolher uma das opções em resposta da mesma como segue: 0 (absolutamente não faz parte do seu estilo de vida), 01 (às vezes corresponde ao seu comportamento), 02 (Quase sempre verdadeiro no seu comportamento) e 03 (Afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia, faz parte do seu estilo de vida). Sendo que cada aspecto do estilo de vida corresponde três questões sendo uma delas com quatro alternativas, para cada indivíduo assinalar. Também foi disponível uma ficha de caracterização dos participantes com: idade, sexo, estado civil, se é casado/divorciado/viúvo/separado, se reside sozinho, com filhos, com netos, esposo ou esposa, seu grau de escolaridade, por quais motivos que praticam jiu-jitsu, o que faz nas horas de lazer ou livres assiste televisão, realiza atividades domésticas, dança, realiza trabalhos manuais, faz leituras de livros ou jornais, e como avalia sua saúde: boa, regular ou ruim, os participantes respondiam

o questionário, com o intuito de caracterizar a amostra, juntamente com o termo de compromisso livre esclarecido.

Análise e tratamento estatístico dos dados

Os dados foram tabulados e analisados a partir da organização das informações no programa Excel for Windows 2010. Essas informações são apresentadas em tabelas mostrando a frequência percentual das informações referentes aos objetivos do estudo.

Resultados

O estudo foi realizado com 31 homens que praticam jiu-jitsu na academia Rilion Gracie de Criciúma - SC.

Muitos dos voluntários da amostra são de fato atletas da modalidade, outros praticam para manter a boa forma física e alguns simplesmente praticam jiu-jitsu por lazer, mas de um modo geral todos aliam a prática do jiu-jitsu a promoção de hábitos de vida saudáveis.

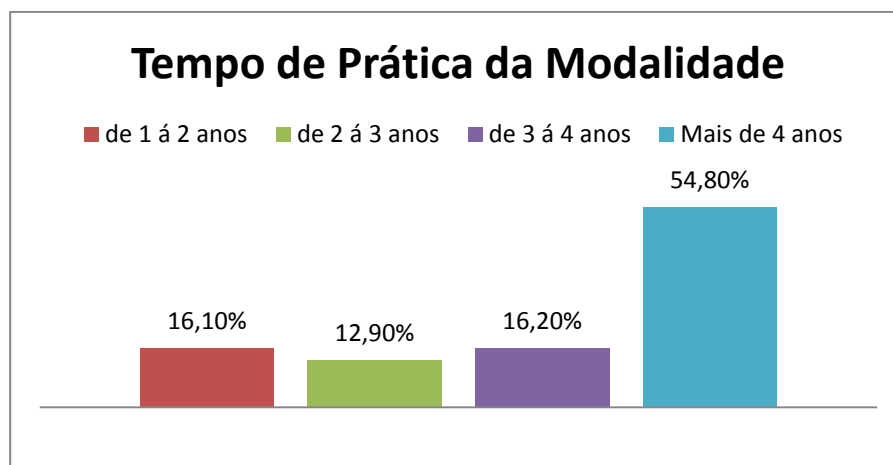
Participou do estudo uma amostra de 31 indivíduos todos do sexo masculino com a idade média de 28,16 anos.

Pode-se verificar ainda a escolaridade dos entrevistados, onde 3,22% apresentam o primário completo (Ensino Fundamental), 29,03% possuem 2ª grau completo (Ensino Médio), 29,03% possuem o Ensino Superior incompleto, 29,03% possuem o Ensino Superior completo e 12,90% são Pós Graduados.

Ainda foi observado que 54,83% da amostra são solteiros, 32,25% casados, 9,68% possuem união estável e 3,22% são separados.

No quadro 01 apresenta o tempo de prática da amostra na modalidade de jiu-jitsu. 54,80% da amostra praticam a modalidade a mais de 4 anos; 16,20% praticam a modalidade de 3 a 4 anos; 12,90% praticam a modalidade de 2 a 3 anos e 16,10% praticam a modalidade de 1 a 2 anos. Esta análise demonstra que a amostra, na grande maioria, é feita de indivíduos que já possuem certa experiência na modalidade.

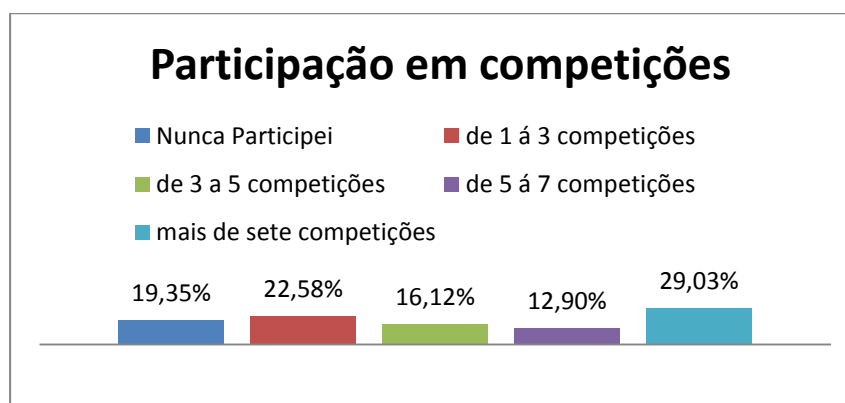
Quadro 01- Tempo de prática da amostra na modalidade de jiu-jitsu



Fonte: Bressan (2014)

O quadro 02 demonstra o nível de participação em competições de jiu-jitsu da amostra, 80,63% dos voluntários já participaram de alguma competição.

Quadro 02- Participação da amostra em competições



Fonte: Bressan (2014)

Quanto à percepção de saúde da amostra 19,35% dos entrevistados responderam que avaliam sua saúde como regular; 80,65% afirmam que sua saúde é boa e nenhum voluntario classificou sua saúde como ruim. Kwak (1997) relata os benefícios para a saúde, à auto realização, a maestria, a concentração, a estética e a autoconfiança na pratica das artes marciais.

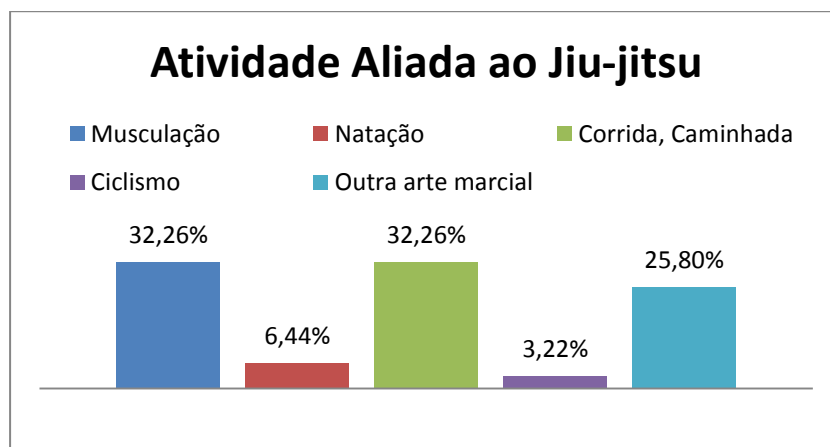
Tradicionalmente, faz-se referência a três características principais do estilo de vida associadas (ou determinantes) da saúde individual: o nível de stress, as

características nutricionais e a atividade física habitual (DeVRIES, 1978; NAHAS, 1991).

No quadro 03 foram analisadas as atividades físicas realizadas pela amostra além da pratica do jiu-jitsu. Os que realizam atividades físicas aliadas ao jiu-jitsu correspondem a todo percentual da amostra sendo que: 32,26% praticam musculação; outros 32,26% praticam corrida ou caminhada, 25,80% praticam outra arte marcial; 6,44% praticam natação e 3,22% praticam ciclismo. Boa parte da amostra pratica alguma destas atividades visando melhora no desempenho do próprio jiu-jitsu além de manutenção da saúde. Estes dados mostram um nível satisfatório da amostra no quesito atividade física. Em outro estudo Andrade (2001) ressalta que: O sedentarismo é sem dúvida um dos pontos mais importantes no estudo dos males que acometem a sociedade atual. A falta de atividade é marcada como a causa de vários danos á saúde e tem como consequência direta e indireta o aparecimento de doenças, tais como hipertensão, obesidade, doença arterial coronariana, ansiedade e depressão.

Segundo Wichmann et.al. (2012), o nível de satisfação com as atividades possibilita a integração social e ao mesmo tempo melhora a qualidade de vida, pois favorece a adoção de hábitos saudáveis.

Quadro 03- Modalidade de atividade física aliada ao jiu-jitsu



Fonte: Bressan (2014)

O perfil do estilo de vida do praticante de jiu-jitsu

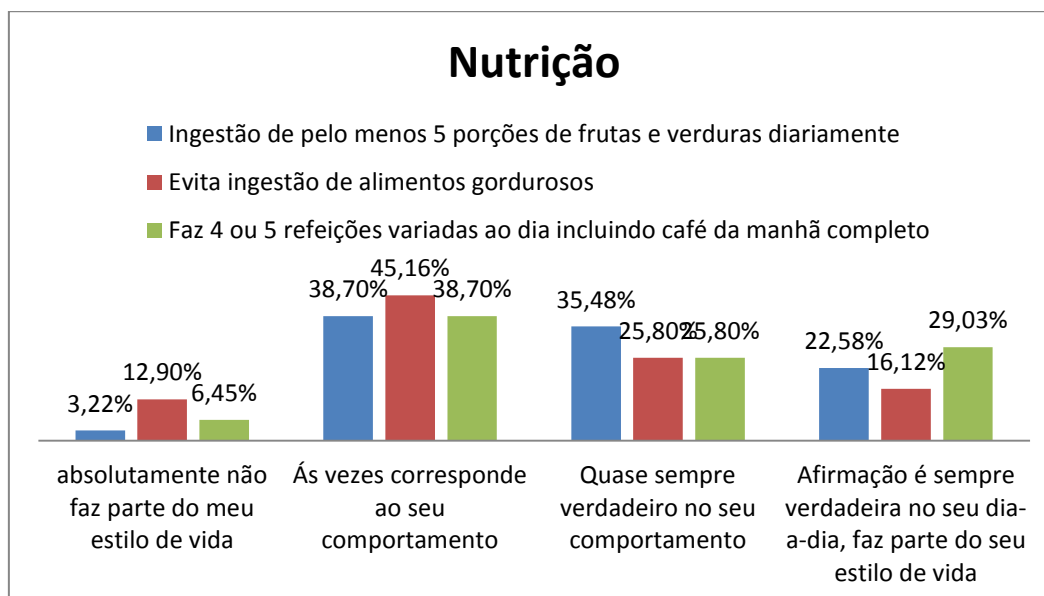
O questionário do “Pentáculo do Bem Estar” é composto com 15 questões fechadas, sobre cinco aspectos do estilo de vida: nutrição, controle do stress, comportamento preventivo, relacionamento social e atividade física (NAHAS, 2000).

Quanto aos hábitos nutricionais, o questionário se preocupa com a forma pela qual as pessoas deveriam ter, proporcionando uma alimentação saudável, se alimentando pelo menos de cinco porções diariamente de frutas e verduras, evitar a ingestão de alimentos gordurosos e fazer refeições diárias de (quatro ou cinco) incluindo café da manhã. Com relação à atividade física deveríamos realizar pelo ao menos 30 minutos de atividade física na semana, e duas vezes na semana realizar exercícios que exijam força e alongamento muscular e ao invés de usar meio de transporte utilizar bicicletas e caminhadas.

Para obter um bom comportamento preventivo é preciso sempre respeitar as normas de trânsito, evitar bebidas de álcool/ não fumar e controlar os níveis de colesterol e ter o controle da pressão arterial.

Através do pentáculo, pode se observar ainda as interações sociais e as maneiras pelas quais os praticantes de jiu-jitsu desta academia procuram controlar seu stress.

Quadro 4- Classificação da amostra por hábitos alimentares.



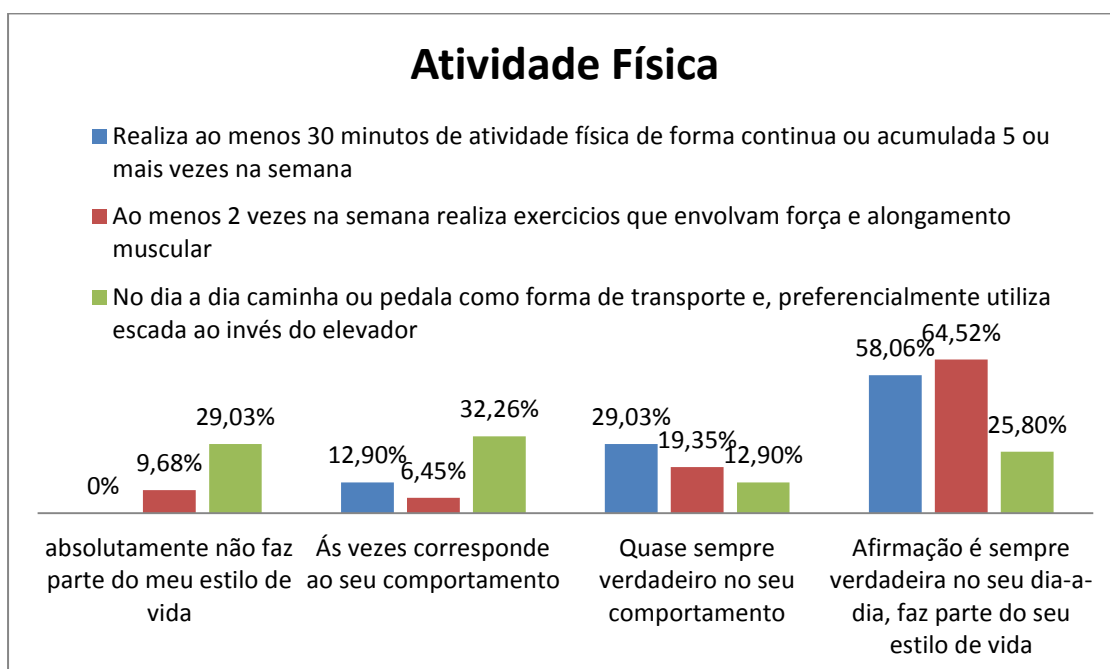
Fonte: Bressan (2014)

O quadro 04 apresenta alguns aspectos de hábitos alimentares da amostra. O primeiro aspecto avaliado foi sobre o consumo de ingestão de frutas e verduras. Verificou-se que 58,06 têm um consumo diário sempre ou quase sempre e 41,92% afirmaram absolutamente não faz parte do seu estilo de vida e às vezes corresponde, o que demonstra um comportamento negativo neste quesito.

De acordo com a OMS, menos da metade (41,0%) dos indivíduos adultos no Brasil consomem verduras diariamente, enquanto que menos de um terço (30,0%) relatou consumo diário de frutas. Um número ainda menor de brasileiros (apenas um em cada cinco) informaram consumo de frutas e legumes todos os dias, e apenas uma em cada oito atende a recomendação de consumo de cinco ou mais porções diárias destes alimentos. (JAIME; MONTEIRO, 2005)

Em outro estudo relacionado ao consumo de frutas e verduras Figueiredo et. al. (2008) destaca que: A frequência de consumo de frutas, legumes e verduras foi maior entre as mulheres. Para ambos os sexos, verificou-se que a frequência desse consumo aumentava de acordo com a idade e a escolaridade do indivíduo. Entre mulheres que relataram ter realizado dieta no ano anterior houve maior consumo de frutas, legumes e verduras. O consumo de alimentos que indicam um padrão de consumo não saudável como açúcares e gorduras se mostrou inversamente associado ao consumo de frutas, legumes e verduras em ambos os sexos.

Quadro 5- Classificação da amostra por praticar atividades físicas.



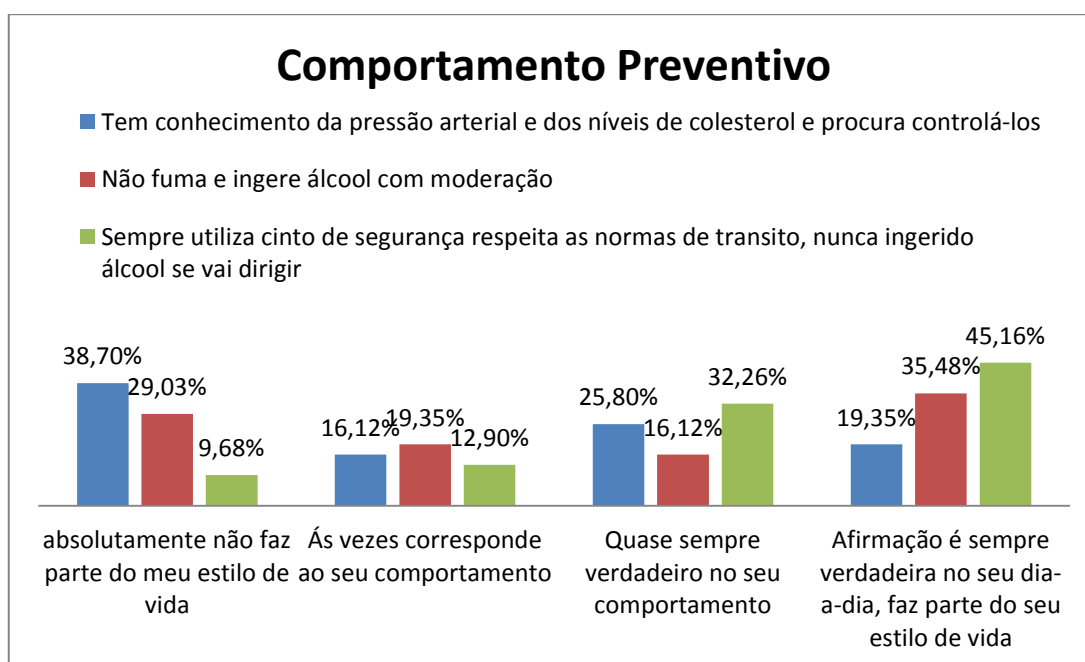
Fonte: Bressan (2014)

No quadro 05 apresenta três componentes dentro da atividade física, logicamente toda a amostra pratica algum tipo de atividade física semanalmente. Sendo que 58,06% dos voluntários praticam ao menos 30 min. de atividade física 5 ou mais vezes na semana. 64,52% da amostra realiza ao menos 2 vezes por semana atividades que envolvam força e alongamento muscular e 25,80% da amostra pedala ou caminha como forma de transporte e prefere usar a escada ao invés do elevador. Desta forma pode-se criar uma relação entre a pratica desta modalidade e a adoção de hábitos saudáveis entre a amostra.

É importante destacar que a atividade física do ser humano tem características e determinantes de ordem biológica, cultural, demográfica e ambiental, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento (NAHAS, 2000).

Neste estudo os resultados foram satisfatórios, toda a amostra possui esse hábito da prática regular, nesse grupo percebeu-se também que existe uma orientação voltada à prática de hábitos saudáveis.

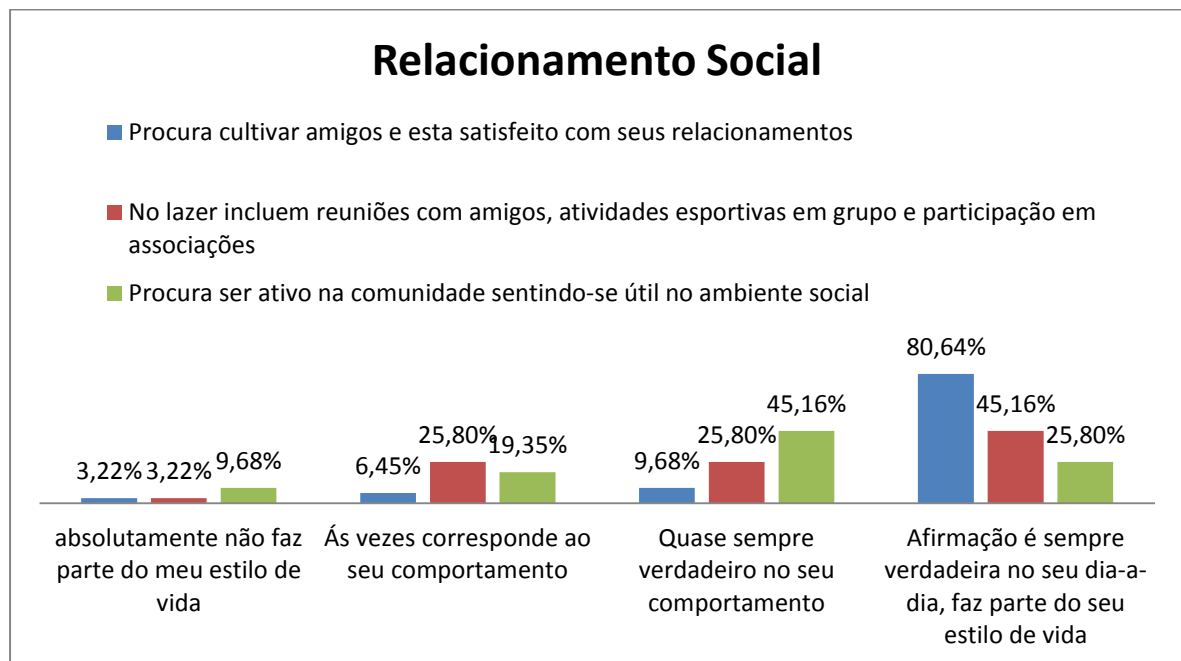
Quadro 6- Classificação da amostra do comportamento preventivo.



Fonte: Bressan (2014)

Na tabela 6 pode-se observar que 38,70% dos participantes não conheciam sua pressão arterial, seu nível de colesterol e nem procura controla-los; 35,48% não fumavam e ingeriam álcool com moderação, e 45,16% sempre usavam cinto de segurança, respeitavam as normas de trânsito. Estes dados são ratificados por Pereira et. al. (2008), que faz referência sobre o comportamento preventivo que deve ser habitualmente praticado, tanto em aspectos de saúde como em outras áreas do bem-estar social com intuito de evitar moléstias traumáticas, mantendo um nível de estilo de vida seguro.

Quadro 7- Classificação da amostra do relacionamento social.



Fonte: Bressan (2014)

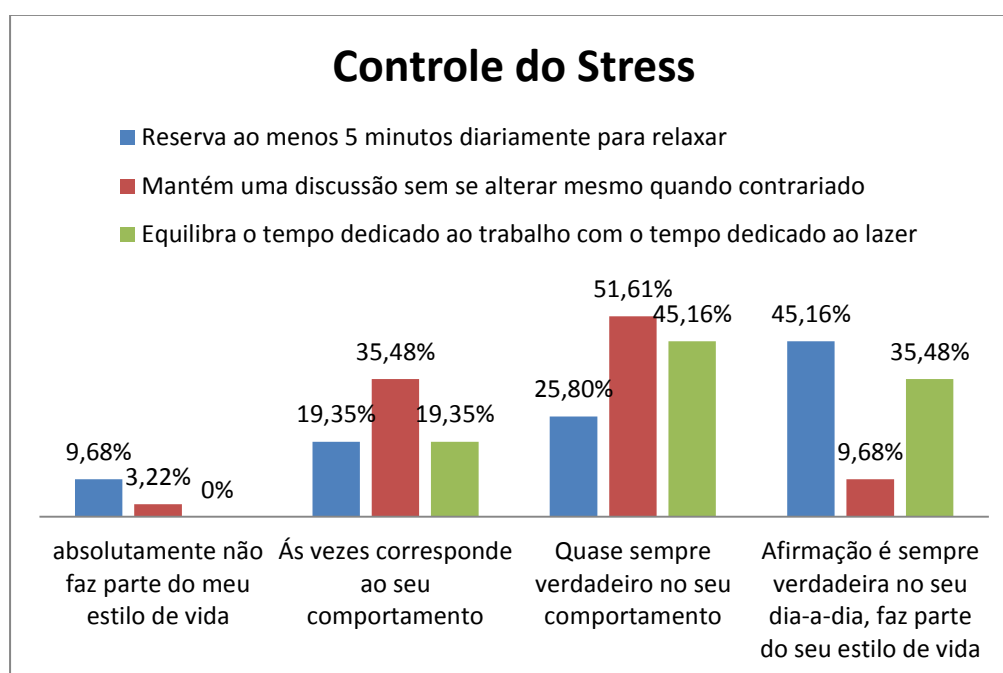
No quadro 07 demonstra que 80,64% afirmam estar satisfeitos com seus relacionamentos e seus amigos, 3,22% não estão satisfeitos com suas amizades. Para a possibilidade da pratica da modalidade é necessário à convivência em grupo, desta forma a pratica desportiva além de fatores físicos age no desenvolvimento social e psicológico.

O segundo aspecto corresponde às atividades esportivas em grupos e associações como atividades de lazer 45,16% afirmam que cultivam essas

atividades em grupos, 25,8% quase sempre incluem amigos e atividades em grupos, e 3,22% respondem que não participam dessas atividades e 25,80% às vezes que incluem essas atividades. E o terceiro componente mostra, se a amostra se sente útil no seu ambiente social, apenas 25,8% afirmaram essa questão, sendo necessário outros estudos para avaliar o motivo deste baixo percentual, porém 45,16% quase sempre procuram ser ativo na comunidade equilibrando.

Com este estudo percebemos que a amostra não se encontra totalmente ativa na comunidade onde vive apesar de cultivar amigos e sentir-se satisfeito com seus relacionamentos. Segundo Cagical (1981) uma pessoa que realiza atividade física em grupo e se percebe integrada na sociedade, dificilmente se sentirá só.

Quadro 8- Classificação da amostra do controle do stress.



Fonte: Bressan (2014)

No quadro 08, 45,16% responderam que sempre tiram pelo ao menos 5 minutos para relaxar diariamente, já os outros 25,80% quase sempre tiram esse tempo para relaxar, e os outros 9,58% não fazem nenhum outro tipo de relaxamento. Questionados se mantém uma discussão sem se alterar 38,7% dos respondentes afirmara que às vezes e absolutamente não faz parte de seu comportamento. O que

indica certo grau de estresse, tendo em vista que são praticantes de arte marcial este é um dado preocupante, pois esses indivíduos por possuírem técnicas, podem ferir gravemente outros, que são leigos na luta. A terceira questão 35,48% da amostra conseguem equilibrar o tempo dedicado ao trabalho ao tempo dedicado ao lazer, 45,16% quase sempre conseguem manter este comportamento e 19,35% às vezes demonstra esse comportamento, nesse estudo observamos um resultado satisfatório, pois boa parte da amostra mantém um equilíbrio dentro de suas atividades diárias.

Segundo Nahas (2000) definitivamente, a capacidade de manter o *equilíbrio* representa o segredo para se lidar com o stress.

Considerações Finais

Foi possível averiguar a importância que a pratica desportiva tem na formação do individuo quanto ser integrante da sociedade, mais que uma simples pratica o jiu-jitsu contribui para a formação biopsicossocial destes indivíduos dando-lhes características e hábitos de vida saudáveis.

Pode-se averiguar que a maioria dos voluntários (80,63%) já participaram de alguma competição, 100% da amostra pratica alguma outra atividade física aliada ao jiu-jitsu, 80,65% da amostra avalia sua saúde como boa e nenhum dos participantes avaliou sua saúde como ruim, desta forma sendo um indicativo da relação entre atividade física e qualidade de vida, 58,06% da amostra geralmente ingere no mínimo 5 porções de frutas e verduras diariamente, no entanto, 41,92% afirmaram absolutamente não faz parte do seu estilo de vida e às vezes corresponde, o que demonstra um comportamento negativo neste quesito. 64,52% da amostra executa no mínimo duas vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular, 58,06% realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas de forma continua ou acumulada no mínimo 5 vezes na semana, 77,42% da amostra geralmente respeitam as normas de transito e utilizam cinto de segurança, 80,64% da amostra procura cultivar amigos e esta satisfeita com seus relacionamentos, 51,61% da amostra mantem uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariado.

Diante dos resultados obtidos, percebeu-se que o estilo de vida da amostra é positivo diante da atividade física relacionamento social.

Entretanto, com relação à nutrição, controle do stress e comportamento preventivo foi observado alguns comportamentos negativos nos resultados, sugere-se então uma modificação em relação a alguns comportamentos apresentados, pois boa parte da amostra mostrou não ingerir sempre a quantidade indicada de frutas e verduras, de não possuir controle mediante as situações de stress e conhecimento sobre os níveis de sua pressão arterial e colesterol.

Podemos então refletir sobre a questão da adoção de hábitos saudáveis, os quais devem ser disseminados pela sociedade para a melhora na qualidade de vida das pessoas, e para esta tarefa nada melhor que os profissionais da área da saúde, dentre eles o profissional de educação física o qual com sua orientação pode auxiliar nesta tarefa, onde através da pratica de atividades físicas pode-se promover a qualidade de vida relacionada à saúde da população.

Vinculação Acadêmica: Este artigo representa o Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física – Bacharelado, pela Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Referências bibliográficas

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física.** Baueri. São Paulo, 2004, p.287.

NAHAS Markus V. **Atividade Física e Qualidade de Vida.** 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2000.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida- conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3ª ed. Revista atual. Londrina, 2003, p.278.

SIQUEIRA FV, Nahas MV, Facchini LA, Silveira DS, Piccini RX, Tomasi E, et. al. **Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde.** Caderno Saúde Pública 2009; 25(1): 203-13.

TONZONI- REIS, Marília Freitas de Campo. **Metodologia da pesquisa.** Curitiba, 2008, p.136.

NAHAS, Markus V.; BARROS, Mauro V. G.; FRANCALACCI, Vanessa. **O Pentágulo do Bem-Estar – Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Atividade Física e Saúde, 1996. 3 v.

GRACIE, R. **Carlos Gracie: o Criador de uma dinastia**. Rio de Janeiro: Record, 2008.

OLIVEIRA, Ricardo R.de; FILHO, Valter C. B.; FREITAS, Camila F.; LEMOS, Luiz F. C.; RIBEIRO, Edineia A. G. **Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém ingressados no curso de educação física da universidade federal do Ceará**. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.8, nº 4 – 2009 - ISSN: 1981-4313.

SOARES, Elaine Daniela F.; MACHADO, Agostinho J. S.. **Perfil do Atleta de Mountain Bike da cidade de Ipatinga – MG**. Centro Universitário do Leste de Minas Gerais/ UnilesteMG.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida – Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 2.ed. Londrina: Midiograf, 2001.

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. **Physical Activity, Fitness and Health. Champaign**. Illinois: Human Kinetics, 1994.

BLAIR, S.N.C.H. **McCloy Research Lecture: physical activity, physical fitness and health**. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, v. 64, n. 4, p. 365-376, 1993.

PRADO, E. da S. et. al. **Aplicação do Pentágulo do Bem Estar em um grupo praticante de atividade física regular**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 148, 2010.

ANDRADE, A. **Ocorrência e Controle Subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: A Importância do sujeito na relação “Atividade Física e Saúde”**. Tese de Doutorado Apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia da Produção, do Centro Tecnológico, da Universidade Federal de Santa Catarina. 2001.

JAIME, P. C; MONTEIRO C. A. **Fruit and vegetable intake by Brazilian adults, 2003**. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21 Sup: S19-S24, 2005.

FIGUEIREDO, I. C. R; JAIME, P. C; MONTEIRO, C. A. **Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo**. *Rev. Saúde Pública* vol.42 no.5 São Paulo Oct. 2008 Epub Aug 28, 2008.

